



Yoga e Lomi Lomi Curriculum

+39 349 0525296 - irene.rinaldi@hamsa.it

www.hamsa.it

Nata a Roma, diplomata in canto presso il Conservatorio di Musica Santa Cecilia in Roma e laureata in Musicoterapia presso "Glass Harmonica" secondo il metodo di Rolando Benenzon. Si è avvicinata allo yoga per migliorare la qualità della sua vita, per il desiderio di cambiare alcune abitudini; per imparare tecniche di respirazione che le permettessero la purificazione sia a livello corporeo che mentale; e per sviluppare una maggiore concentrazione durante le sue esibizioni artistiche. È entrata in contatto con la cultura Hawaiana nel 2020 prima con la pratica della meditazione Ho'Oponopono e poi del massaggio Lomi Lomi Nui.

### **FORMAZIONE**

Ha iniziato a praticare yoga nel 2005 con l'insegnante Anna Scortegagna eseguendo pranayama, mantra e asana secondo le scuole di B.K.S. Iyengar e soprattutto di S. T. Krishnamacharya e di T.K.V.

Desikachar. A giugno 2011 ha conseguito il Diploma di Insegnante Yoga (secondo il metodo del Viniyoga e Vinyasa Krama) a completamento di un corso di formazione quadriennale certificato dal Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (<http://www.khyf.net/>). Il corso di yoga, tenuto dall'insegnante Marina Laurenzana (allieva di Chandra Klee, allieva diretta di TKV Desikachar e suo padre T. Krishnamacharya), prevede lo studio sia di aspetti tecnici della disciplina (asana, pranayama, bandha, come si costruisce una sequenza) sia di quelli teorico filosofici (Yoga Sūtra di Patañjali in sanscrito, i Veda, il canto vedico). Con la stessa insegnante ha frequentato un corso specifico di canto vedico per approfondire questo aspetto dello yoga e, dal momento che è una cantante, per favorire lo sviluppo dell'attenzione, della memoria e dell'ascolto. È certificata anche dal Centro Sportivo Educativo Nazionale. A giugno 2014 ha conseguito il livello kaniṣṭha di Sanscrito presso Bhaktivedanta Library con il professore Iacopo Nuti.

A febbraio 2020 ha conseguito il Diploma Nazionale CSEN Ginnastica Yoga per bambini e il Certificato Insegnante di Yoga e Meditazione per bambini Metodo BalyaYoga.

Nel 2012 ha partecipato alla conferenza di Thomas Hübl e nel 2013 allo stage di Hata Yoga di Antonio Nuzzo. Pratica la Tecnica Alexander a seguito di un corso con Antonella Massimo presso il Conservatorio di Musica Santa Cecilia.

Ha frequentato delle lezioni di Kundalini yoga con Tyler Micocci, di Hata Yoga con Antonella Massimo, di Viniyoga con Enrica Guardati, di Hata Yoga Flow presso il centro YogAyur con Federico Insabato, di Forest Yoga e Yin Yoga con Valerio Circosta, per arricchire la sua formazione. Pratica la meditazione camminata di Thich Nhat Hanh e altre varie tecniche di meditazione approfondite con Paola Benigni, come la Vipassana, la meditazione consapevole, la meditazione con ujjāyī prāṇāyāma e Hong-so/Ham Sa (Haṃsaḥ) e la meditazione sul punto. Yoga e Lomi Lomi Curriculum +39 349 0525296 - irene.rinaldi@hamsa.it www.hamsa.it .

A marzo 2021 ha integrato alla disciplina dello yoga il massaggio antico Hawaiano Lomi Lomi Nui, frequentando un corso di formazione professionale presso il centro Agāpi secondo la tecnica Barbara Hau'oli Okalani e uno presso l'Istituto di Scienze Umane (ISU) secondo il metodo Diabasi di Duilio La Tegola. Questa tecnica olistica mira a portare relax, armonia e amore, attraverso il respiro, la danza, il tocco e la musica, che sono elementi che hanno sempre fatto parte della sua vita.

## ESPERIENZA

Recentemente pratica la tecnica del massaggio Hawaiano Lomi Lomi Nui che mira a portare relax, armonia, attraverso il respiro, la danza, il tocco e la musica. Si usano i gomiti, gli avambracci, i palmi delle mani, le dita, le ginocchia e i piedi massaggiando diverse parti del corpo, con una serie di manualità lente, lunghe, ritmiche alternate a fasi di rilassamento e dondolii. Oli ed essenze con particolari proprietà accompagnano il trattamento.

Nel 2017, in qualità di maestro – relatore ha partecipato al Festival Tolfarte Kids a Tolfa, con il progetto “Aiutami che ti aiuto”.

Una pratica di yoga di gruppo per grandi e piccini che eseguono le posizioni in coppia (un bambino e un adulto). (<http://www.hamsa.it/6-agosto-2017-tolfarte-kids/>) (<https://www.tolfarte.it/homepage/storia/2-uncategorised>). Nel 2014 e 2015, sempre in qualità di maestro – relatore, ha partecipato allo Yoga Festival di Roma con il progetto “Un Orchestra...la voce e il respiro”, una pratica di yoga, pensata per coloro che utilizzano la voce e il corpo come strumento quotidiano di lavoro: attori, cantanti, insegnanti, presentatori, doppiatori...

<https://www.youtube.com/watch?v=fxRkpPHSyE> (parte musicale della pratica)  
<http://www.yogafestival.it/eventi/roma-2014/> <http://www.yogafestival.it/wp-content/uploads/2017/01/programma-YFroma15.pdf> <http://www.hamsa.it/yoga-e-musica/> .

Da molti anni tiene classi di Vinyasa Krama yoga per l'Associazione Asso Danza presso il centro “Bel Respiro” di Villa Pamphilj e collabora con il Motus Vita, Villa York Sporting Club (Sede Gianicolo e Monteverde) e con il Vivi Bistrot di Villa Pamphilj per la Rassegna “Vivi Il Saluto al Sole”.

Disegna pratiche di yoga individuali in base alle esigenze di ciascun allievo.

Ha collaborato con il centro “Kylan” all'interno di Palazzo Taverna, il centro IALS, l'Associazione “Armonia dei Contrari”, il Clivo Bistrot, il centro Yoganostress e l'Associazione OroInCentri. Ha lavorato con delle sostituzioni con l'Associazione Yoga Integrale del centro sportivo di San Paolo (fondata nel 1987), Vivi Bistrot nella rassegna Vivi il Saluto al Sole (Villa Pamphilj).

Condivide il principio secondo cui è importante procedere in progressione graduale (Yoga Sutra di Patanjali, 3.6) e ritiene sia importante la strategia, ossia come entrare e uscire, in maniera intelligente, da una posizione, senza creare danni. Lo stesso principio vale per il prānāyāma e la meditazione. Durante le sue pratiche inoltre tiene presente delle differenze individuali anche nel caso delle lezioni di gruppo.

Roma 27 maggio 2024

f.to

“In ottemperanza al GDPR e al Decreto Legislativo n. 196 del 30/06/2003, vi autorizzo all'utilizzo e al trattamento dei miei dati personali contenuti in questo documento”.